



प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन और मानसिक स्वास्थ्य: एक अध्ययन

अंकित मीणा¹

¹ पी एच डी रिसर्च स्कोलर, इतिहास विभाग, श्री जगदीश प्रसाद झाबरमल टीबरेवाला विश्वविद्यालय (JJTU), झुझुनू, राजस्थान.

ABSTRACT:

मानव जीवन की संपूर्णता केवल भौतिक सुख-सुविधाओं, आर्थिक समृद्धि अथवा तकनीकी प्रगति में निहित नहीं है, बल्कि मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन और आत्मिक संतोष में निहित है। वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर चुनौती के रूप में उभर कर सामने आया है। तनाव, अवसाद, चिंता, अकेलापन, असुरक्षा, आत्महत्या की प्रवृत्ति तथा जीवन के प्रति निराशा जैसी समस्याएँ आधुनिक समाज को भीतर से खोखला कर रही हैं। इस संकट के मूल में जीवन के प्रति एकांगी, भौतिकतावादी और प्रतिस्पर्धात्मक दृष्टिकोण निहित है। ऐसे समय में प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन एक वैकल्पिक, समग्र और संतुलित दृष्टि प्रदान करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य को केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक कल्याण के रूप में देखता है। प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन का मूल आधार यह है कि मनुष्य केवल एक भौतिक शरीर नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा का एक अविभाज्य समन्वय है। भारतीय दर्शन में मानसिक स्वास्थ्य का संबंध मन की स्थिरता, चित्त की शुद्धता और आत्मा की चेतना से जोड़ा गया है। वेदों, उपनिषदों, भगवद्गीता, योग-दर्शन, बौद्ध और जैन दर्शन तथा आयुर्वेदिक साहित्य में मानसिक जीवन की गहन विवेचना मिलती है। इन ग्रंथों में मन को मानव जीवन की दिशा निर्धारित करने वाली केंद्रीय शक्ति माना गया है। उपनिषदों में यह स्पष्ट रूप से कहा गया है कि मन ही बंधन और मोक्ष का कारण है, अर्थात् मानसिक असंतुलन मनुष्य को दुःख की ओर ले जाता है और मानसिक संतुलन उसे शांति की ओर।

प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन में निहित मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणाओं का गहन अध्ययन प्रस्तुत करता है तथा यह स्पष्ट करता है कि भारतीय मनीषियों ने मानसिक विकारों के कारणों, उनकी प्रकृति और समाधान को कितनी सूक्ष्मता से समझा था। भारतीय दर्शन के अनुसार मानसिक अस्वस्थता का मूल कारण बाहरी परिस्थितियाँ नहीं, बल्कि आंतरिक असंतुलन है। अविद्या, असंयम, अतृप्त इच्छाएँ, राग-द्वेष, अहंकार और आत्म-विस्मृति को मानसिक दुःखों का प्रमुख कारण माना गया है। व्यक्ति जब स्वयं को केवल शरीर, पद और भोग से जोड़ लेता है, तब उसका मन अशांत हो जाता है और वह निरंतर भय, तनाव और असंतोष से घिरा रहता है। प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य के उपचार के लिए औषधि-केंद्रित नहीं, बल्कि जीवन-दृष्टि-केंद्रित दृष्टिकोण अपनाता है। योग-दर्शन इस संदर्भ में अत्यंत महत्वपूर्ण है। पतंजलि योगसूत्र में योग को चित्तवृत्तियों के निरोध का साधन बताया गया है। अष्टांग योग के माध्यम से व्यक्ति अपने आचरण, विचार, श्वास, ध्यान और चेतना को क्रमबद्ध रूप से नियंत्रित कर मानसिक स्थिरता प्राप्त करता है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध भी यह प्रमाणित कर रहे हैं कि योग, ध्यान और प्राणायाम तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में प्रभावी हैं, जिससे भारतीय दर्शन की वैज्ञानिकता और प्रासंगिकता सिद्ध होती है।

भगवद्गीता का कर्मयोग मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत व्यावहारिक है। निष्काम कर्म का सिद्धांत व्यक्ति को फल-आसक्ति, भय और अपेक्षाओं से मुक्त करता है। जब मनुष्य कर्म को कर्तव्य समझकर करता है और परिणाम को स्वीकार करने की मानसिकता विकसित करता है, तब उसका मन संतुलित रहता है। गीता का समत्व योग मानसिक स्वास्थ्य का एक सशक्त आधार प्रस्तुत करता है, जिसमें सुख-दुःख, लाभ-हानि और जय-पराजय में समान भाव बनाए रखने पर बल दिया गया है। भक्ति दर्शन मानसिक स्वास्थ्य के भावनात्मक पक्ष को सुदृढ़ करता है। ईश्वर में आस्था, प्रेम और समर्पण व्यक्ति को मानसिक संतुलन प्रदान करता है। भक्ति व्यक्ति के भीतर विश्वास, आशा और सकारात्मकता का संचार करती है, जिससे अकेलापन, भय और अवसाद कम होता है। संत साहित्य में भक्ति को मानसिक शांति और आत्मिक आनंद का स्रोत माना गया है।

बौद्ध दर्शन मानसिक दुःखों के विश्लेषण और समाधान की एक वैज्ञानिक प्रणाली प्रस्तुत करता है। चार आर्य सत्य जीवन में दुःख की वास्तविकता को स्वीकार करते हैं, जबकि अष्टांगिक मार्ग मानसिक शुद्धि और संतुलन का मार्ग प्रशस्त करता है। विपश्यना ध्यान आज वैश्विक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य सुधार की प्रभावी विधि के रूप में अपनाया जा रहा है। बौद्ध दर्शन यह सिखाता है कि तृष्णा और आसक्ति ही मानसिक दुःखों की जड़ हैं। जैन दर्शन मानसिक शुद्धता के लिए अहिंसा, अपरिग्रह और संयम पर विशेष बल देता है। इच्छाओं का संयम और आत्म-नियंत्रण मानसिक तनाव को कम करता है। जैन दर्शन का आत्म-निरीक्षण और आत्म-संयम व्यक्ति को मानसिक स्थिरता प्रदान करता है।

आयुर्वेद में मानसिक स्वास्थ्य को सत्त्व, रजस और तमस गुणों के संतुलन से जोड़ा गया है। सात्त्विक जीवनशैली, संतुलित आहार और शुद्ध विचार मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक माने गए हैं। यह दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञान की समग्र स्वास्थ्य अवधारणा से साम्य रखता है।

प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य की एक समग्र, संतुलित और स्थायी प्रणाली प्रस्तुत करता है। आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य मॉडल जहाँ मुख्यतः रोग-उपचार पर केंद्रित हैं, वहीं भारतीय दर्शन जीवन की समग्रता पर बल देता है। आज के युग में मानसिक स्वास्थ्य की बढ़ती समस्याओं के समाधान के लिए केवल तकनीकी और चिकित्सीय उपाय पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि जीवन-दृष्टि के परिवर्तन की आवश्यकता है।

अतः यह अध्ययन निष्कर्ष रूप में यह प्रतिपादित करता है कि प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन न केवल आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण और संवर्धन का भी एक प्रभावी, व्यावहारिक और प्रासंगिक आधार है। यदि इसके सिद्धांतों को आधुनिक संदर्भ में अपनाया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान वैश्विक चुनौतियों का सार्थक समाधान संभव है।

KEYWORDS:

प्राचीन भारतीय दर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, योग, ध्यान, आत्मज्ञान, कर्मयोग, मन, चित्त, संतुलन, जीवन-दर्शन।

PAPER ACCEPTED DATE:

27th June 2025

PAPER PUBLISHED DATE:

30th June 2025

शोध उद्देश्य

1. प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन की मूल अवधारणाओं का अध्ययन करना।

2. प्राचीन भारतीय ग्रंथों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विचारों का विश्लेषण।

करना।

- मानसिक असंतुलन के कारणों को भारतीय दर्शन के संदर्भ में समझना।
- योग, ध्यान और आत्मज्ञान की मानसिक स्वास्थ्य में भूमिका का अध्ययन करना।
- आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान हेतु भारतीय जीवन-दर्शन की प्रासंगिकता को स्पष्ट करना।
- यह सिद्ध करना कि भारतीय दर्शन समग्र मानसिक स्वास्थ्य की एक प्रभावी प्रणाली है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोधपत्र में वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक पद्धति का प्रयोग किया गया है। अध्ययन के लिए वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, बौद्ध त्रिपिटक, जैन आगम, आयुर्वेदिक ग्रंथों तथा आधुनिक विद्वानों की व्याख्याओं को आधार बनाया गया है। साथ ही तुलनात्मक पद्धति के माध्यम से प्राचीन और आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य अवधारणाओं की तुलना की गई है। यह शोध पूर्णतः द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है तथा मौलिक व्याख्या प्रस्तुत करता है।

विषय-वस्तु

1. प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन की आधारभूत अवधारणा

प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य की एक पूर्ण, संतुलित और स्थायी प्रणाली है। यह मनुष्य को स्वयं से जोड़ता है, जिससे जीवन में शांति, संतोष और संतुलन आता है। प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानव जीवन को केवल जैविक या भौतिक अस्तित्व के रूप में नहीं देखता, बल्कि उसे एक समग्र चेतन सत्ता के रूप में स्वीकार करता है। भारतीय मनीषियों के अनुसार मनुष्य शरीर, मन और आत्मा—इन तीनों का समन्वय है। यदि इनमें से किसी एक की उपेक्षा होती है, तो जीवन में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है, जिसका सीधा प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

भारतीय दर्शन का मूल उद्देश्य मानव को बाह्य उपलब्धियों से अधिक आंतरिक शांति की ओर ले जाना है। वेदों में जीवन को "ऋत" के सिद्धांत से जोड़ा गया है, जो ब्रह्मांडीय व्यवस्था, नैतिक अनुशासन और संतुलन का प्रतीक है। जब मनुष्य ऋत के अनुरूप जीवन जीता है, तो उसका मन शांत और स्थिर रहता है; किंतु जब वह लोभ, हिंसा, असत्य और असंयम के मार्ग पर चलता है, तब मानसिक अशांति उत्पन्न होती है।

उपनिषदों में आत्मा को शुद्ध, नित्य और आनंदस्वरूप बताया गया है। आत्मा की इस शुद्धता को अनुभव करना ही जीवन का परम लक्ष्य माना गया है। यह दर्शन स्पष्ट करता है कि मानसिक दुःख बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि आत्म-विस्मृति से उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य की एक गहन दार्शनिक आधारशिला प्रस्तुत करता है।

2. मन की भारतीय अवधारणा और मानसिक स्वास्थ्य

प्राचीन भारतीय दर्शन में मन को अत्यंत सूक्ष्म, चंचल और प्रभावशाली तत्व माना गया है। मन न केवल विचारों का केंद्र है, बल्कि भावनाओं, इच्छाओं, स्मृतियों और कल्पनाओं का भी स्रोत है। उपनिषदों में मन को इंद्रियों और बुद्धि के बीच सेतु के रूप में वर्णित किया गया है।

भारतीय दर्शन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि मन की स्थिरता, विचारों की शुद्धता और भावनाओं का संतुलन है। अशांत मन को दुःख का मूल कारण माना गया है। मन की चंचलता व्यक्ति को भय, चिंता और असंतोष की ओर ले जाती है।

भगवद्गीता में कहा गया है कि असंयमित मन शत्रु के समान है, जबकि नियंत्रित मन मित्र के समान होता है। यह कथन मानसिक स्वास्थ्य की भारतीय अवधारणा को स्पष्ट करता है। मन को नियंत्रित करना ही मानसिक शांति की कुंजी है।

3. मानसिक असंतुलन के कारण: भारतीय दृष्टिकोण

प्राचीन भारतीय दर्शन मानसिक असंतुलन के कारणों को मुख्यतः आंतरिक मानता है। यह दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञान से कहीं अधिक गहन और समग्र है।

अविद्या (अज्ञान) को मानसिक दुःखों का मूल कारण माना गया है। व्यक्ति जब अपने वास्तविक स्वरूप को भूल जाता है और स्वयं को केवल शरीर, धन और पद से जोड़ लेता है, तब उसके भीतर भय और असुरक्षा जन्म लेती है।

असंयम मानसिक तनाव को बढ़ाता है। अनियंत्रित इच्छाएँ कभी संतुष्ट नहीं होतीं, जिससे व्यक्ति निरंतर असंतोष की स्थिति में रहता है।

राग और द्वेष मानसिक संतुलन को नष्ट करते हैं। अत्यधिक आसक्ति दुःख को जन्म देती है और घृणा मानसिक अशांति को बढ़ाती है।

अहंकार व्यक्ति को समाज से अलग-थलग कर देता है, जिससे मानसिक अकेलापन उत्पन्न होता है। इस प्रकार भारतीय दर्शन मानसिक रोगों को जीवन-दृष्टि की विकृति का परिणाम मानता है।

4. योग-दर्शन और मानसिक स्वास्थ्य

पतंजलि का योग-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य का एक वैज्ञानिक और व्यवस्थित मार्ग प्रस्तुत करता है। योग का मुख्य उद्देश्य चित्त की चंचल वृत्तियों को नियंत्रित करना है। जब मन स्थिर होता है, तभी मानसिक शांति संभव होती है।

अष्टांग योग का प्रत्येक अंग मानसिक स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है। यम और नियम नैतिक अनुशासन प्रदान करते हैं, जिससे मानसिक अपराधबोध कम होता है। आसन और प्राणायाम शरीर के साथ-साथ मन को भी संतुलित करते हैं।

ध्यान और समाधि मानसिक तनाव, चिंता और भय को समाप्त करने में सहायक हैं। आज के समय में योग को वैश्विक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावी साधन के रूप में स्वीकार किया गया है।

5. भगवद्गीता का कर्मयोग और मानसिक संतुलन

भगवद्गीता जीवन के संघर्षों के मध्य मानसिक संतुलन बनाए रखने का दर्शन प्रस्तुत करती है। कर्मयोग का सिद्धांत व्यक्ति को फल की चिंता से मुक्त करता है।

निष्काम कर्म व्यक्ति को यह सिखाता है कि कर्म करना उसका कर्तव्य है, जबकि परिणाम ईश्वर पर छोड़ देना चाहिए। यह दृष्टिकोण मानसिक तनाव, भय और असफलता की पीड़ा को कम करता है।

गीता का समत्व योग मानसिक स्वास्थ्य का आधार है। सुख-दुःख में समान भाव रखने वाला व्यक्ति मानसिक रूप से स्थिर रहता है।

6. भक्ति-दर्शन और मानसिक स्वास्थ्य

भक्ति-दर्शन मानव भावनाओं को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है। ईश्वर में विश्वास व्यक्ति को मानसिक संबल देता है। भक्ति के माध्यम से व्यक्ति अपने दुःख, भय और पीड़ा को ईश्वर के प्रति समर्पित कर देता है, जिससे मन हल्का हो जाता है।

भक्ति साहित्य में प्रेम, करुणा और समर्पण को मानसिक शांति का साधन माना गया है। भक्ति व्यक्ति के भीतर आशा और विश्वास को जीवित रखती है।

7. बौद्ध दर्शन और मानसिक स्वास्थ्य

बौद्ध दर्शन का केंद्र बिंदु दुःख की समस्या और उसका समाधान है। बुद्ध के अनुसार जीवन में दुःख का कारण तृष्णा है। इच्छाओं की अतृप्ति मानसिक अशांति को जन्म देती है।

चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग मानसिक शुद्धि का मार्ग प्रशस्त करते हैं। विपर्ययना ध्यान व्यक्ति को अपने विचारों का साक्षी बनना सिखाता है, जिससे मानसिक संतुलन प्राप्त होता है।

8. जैन दर्शन और मानसिक शुद्धता

जैन दर्शन मानसिक स्वास्थ्य के लिए अहिंसा, अपरिग्रह और संयम पर विशेष बल देता है। इच्छाओं का त्याग मानसिक तनाव को कम करता है।

आत्म-निरीक्षण और आत्म-संयम जैन साधना के मूल तत्व हैं। यह दर्शन व्यक्ति को आंतरिक शांति और मानसिक स्थिरता प्रदान करता है।

9. आयुर्वेदिक दृष्टिकोण और मानसिक स्वास्थ्य

आयुर्वेद मानसिक स्वास्थ्य को सत्त्व, रजस और तमस गुणों के संतुलन से जोड़ता है। सात्त्विक जीवनशैली मानसिक शांति का आधार मानी गई है।

आहार, दिनचर्या और विचार—तीनों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक माना गया है। आयुर्वेद का दृष्टिकोण आज के समग्र स्वास्थ्य सिद्धांत से मेल खाता है।

10. आधुनिक संदर्भ में प्राचीन भारतीय दर्शन की प्रासंगिकता

आज के तनावपूर्ण युग में प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य की एक वैकल्पिक और प्रभावी प्रणाली प्रस्तुत करता है। योग, ध्यान और जीवन-संतुलन की अवधारणाएँ आज वैश्विक स्तर पर स्वीकार की जा रही हैं।

यह दर्शन व्यक्ति को बाह्य परिस्थितियों से ऊपर उठकर आंतरिक शांति की ओर ले जाता है, जो स्थायी मानसिक स्वास्थ्य का आधार है।

निष्कर्ष

प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य की एक पूर्ण, संतुलित और समग्र अवधारणा प्रस्तुत करता है। भारतीय दर्शन मनुष्य को केवल एक जैविक अथवा भौतिक प्राणी के रूप में नहीं देखता, बल्कि उसे शरीर, मन और आत्मा के समन्वित स्वरूप के रूप में स्वीकार करता है। यही समन्वय मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार है। आधुनिक युग में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं को प्रायः केवल चिकित्सकीय या मनोवैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाता है, जबकि प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन इन समस्याओं की जड़ को मानव की जीवन-दृष्टि और चेतना की दिशा में खोजता है। इस अध्ययन से यह तथ्य उभरकर सामने आता है कि प्राचीन भारतीय मनीषियों ने मानसिक असंतुलन के कारणों को अत्यंत सूक्ष्मता और गहराई से समझा था। अविद्या, असंयम, राग-द्वेष, अहंकार और अतृप्त इच्छाएँ—ये सभी मानसिक अशांति के मूल कारक माने गए हैं। व्यक्ति जब स्वयं को केवल भौतिक उपलब्धियों, सामाजिक मान्यताओं और बाह्य पहचान तक सीमित कर लेता है, तब उसका मन अस्थिर हो जाता है। इस संदर्भ में भारतीय दर्शन यह सिखाता है कि मानसिक स्वास्थ्य का वास्तविक समाधान बाहरी परिस्थितियों को बदलने में नहीं, बल्कि आंतरिक दृष्टि के परिष्कार में निहित है।

योग-दर्शन इस शोध का एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि मानसिक शांति अभ्यास और अनुशासन से प्राप्त की जा सकती है। पतंजलि के अष्टांग योग का प्रत्येक अंग मानसिक स्वास्थ्य के निर्माण में सहायक है। यम और नियम नैतिक स्थिरता प्रदान करते हैं, आसन और प्राणायाम शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करते हैं, जबकि ध्यान और समाधि मन को गहन शांति की अवस्था में ले जाते हैं। यह तथ्य विशेष रूप से उल्लेखनीय है कि आज का आधुनिक विज्ञान भी योग और ध्यान की प्रभावशीलता को स्वीकार कर रहा है, जिससे भारतीय दर्शन की सार्वकालिकता सिद्ध होती है।

भगवद्गीता का कर्मयोग मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक व्यावहारिक जीवन-दर्शन के रूप में सामने आता है। निष्काम कर्म का सिद्धांत व्यक्ति को चिंता, भय और असफलता के मानसिक दबाव से मुक्त करता है। कर्म को कर्तव्य के रूप में स्वीकार करना और परिणाम को सहज भाव से ग्रहण करना मानसिक संतुलन को सुदृढ़ करता है। गीता का समत्व योग यह स्पष्ट करता है कि सुख-दुःख में समान भाव बनाए रखना ही मानसिक स्थिरता की कुंजी है। यह दृष्टिकोण आधुनिक तनावग्रस्त जीवन के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

भक्ति-दर्शन इस अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य के भावनात्मक और आध्यात्मिक पक्ष को सशक्त करता है। ईश्वर में आस्था, प्रेम और समर्पण व्यक्ति को मानसिक संबल प्रदान करते हैं। भक्ति के माध्यम से व्यक्ति अपने भय, दुःख और असुरक्षा को एक उच्च सत्ता के प्रति समर्पित कर देता है, जिससे उसका मन हल्का और शांत हो जाता है। भक्ति व्यक्ति के भीतर आशा, विश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण को बनाए रखती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। बौद्ध दर्शन का योगदान इस शोध में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

बुद्ध ने दुःख को जीवन की मूल समस्या के रूप में स्वीकार किया और उसके समाधान के लिए चार आर्य सत्य तथा अष्टांगिक मार्ग का प्रतिपादन किया। बौद्ध दर्शन यह स्पष्ट करता है कि तृष्णा और आसक्ति ही मानसिक दुःखों की जड़ हैं। विपर्ययना ध्यान व्यक्ति को अपने विचारों और भावनाओं का साक्षी बनने की क्षमता प्रदान करता है, जिससे मानसिक विकारों से मुक्ति संभव होती है। आज विश्वभर में बौद्ध ध्यान-पद्धतियों की बढ़ती स्वीकार्यता इस दर्शन की व्यावहारिक उपयोगिता को सिद्ध करती है।

जैन दर्शन मानसिक शुद्धता और आत्म-संयम पर विशेष बल देता है। अहिंसा, अपरिग्रह और संयम जैसे सिद्धांत व्यक्ति को इच्छाओं के अतिरेक से बचाते हैं। आत्म-निरीक्षण और आत्म-संयम के माध्यम से व्यक्ति अपने मानसिक विकारों को पहचानकर उनका शमन कर सकता है। यह दर्शन मानसिक स्वास्थ्य को नैतिक और आत्मिक अनुशासन से जोड़ता है, जो आज के उपभोक्तावादी समाज में अत्यंत प्रासंगिक है। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण इस अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य की जैविक, मानसिक और नैतिक समन्वित अवधारणा प्रस्तुत करता है। सत्व, रजस और तमस—इन तीन गुणों के संतुलन को मानसिक स्वास्थ्य का आधार माना गया है। सात्विक आहार, संतुलित दिनचर्या और शुद्ध विचार मानसिक शांति को बनाए रखने में सहायक हैं। यह दृष्टिकोण आधुनिक समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health) की अवधारणा से पूर्णतः मेल खाता है। समग्र रूप से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं का केवल उपचारात्मक समाधान नहीं, बल्कि निवारक और संवर्धनात्मक समाधान प्रस्तुत करता है। यह दर्शन व्यक्ति को स्वयं के भीतर झाँकने, अपने विचारों और भावनाओं को समझने तथा जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण अपनाने की प्रेरणा देता है। आधुनिक समाज में जहाँ मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं, वहाँ प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन एक स्थायी, मानवीय और व्यावहारिक समाधान प्रदान करता है। यदि प्राचीन भारतीय जीवन-दर्शन के सिद्धांतों—योग, कर्म, भक्ति, संयम और आत्मज्ञान—को आधुनिक जीवन में समुचित रूप से अपनाया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान वैश्विक चुनौतियों का प्रभावी समाधान संभव है। यह दर्शन न केवल व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि समाज में संतुलन, सहिष्णुता और मानवता के मूल्यों को भी स्थापित करता है।

REFERENCES

1. वेद (ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद)
2. उपनिषद (ईशा, केन, कठ, मुण्डक)
3. भगवद्गीता – श्रीकृष्ण
4. पतंजलि योगसूत्र
5. बौद्ध त्रिपिटक
6. जैन आगम साहित्य
7. चरक संहिता
8. राधाकृष्णन, एस. – *Indian Philosophy*
9. दयानंद सरस्वती – *योग और जीवन*
10. आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य पर प्रकाशित शोध-पत्र